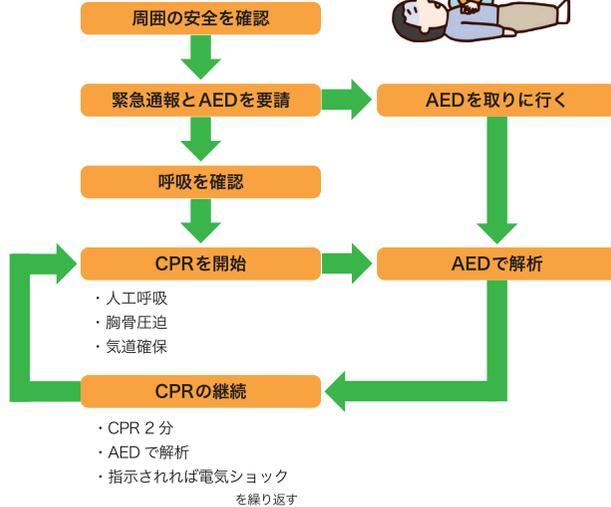


応急手当て（ファーストエイド）

Basic life support - CPR & First aid, AED

ダイビング中だけでなく、日常生活においても救急法スキルを身につけましょう。海で遭遇する簡単なケガの対処法や、心肺蘇生法（CPR）、AED（自動体外式除細動器の使い方）、酸素供給法を取得しておきましょう。

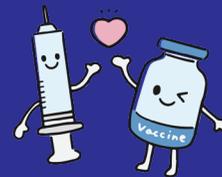


感染症対策にも注意しましょう



海は感染しにくい環境ですが、移動中や屋内施設では十分に感染対策をしましょう。

- ・ 密集を避け、適切な対人距離をとる。
- ・ 必要に応じてマスク着用を推奨する。
- ・ こまめな手洗い、アルコールなどで手指衛生を徹底をする。
- ・ むやみに手で顔を触らない。
- ・ 自分自身の健康管理に注意する。
- ・ 持病のある人は十分に管理・注意をする。
- ・ ダイビング施設内の飲食に際してマスクが着用できないことに留意し、適切な距離方向を意識し、大きな声で喋らない。
- ・ 飲酒機会においては注意する意識が希薄になりやすいため特に注意する。



溺れた人への応急処置

- ・ 呼吸を確認する。水を吐かせるより心肺蘇生や人工呼吸を優先する。
- ・ できる限り早く陸上（ボート）に引き上げる。
- ・ 呼吸が確認できない、普段通りの呼吸でない場合は胸骨圧迫を行う。可能なら人工呼吸も行う（溺水や窒息の場合は望ましい）。
- ・ AEDがあれば使用する。

ダイバー認定を受けたら「救急法講習」を受けましょう。普段の生活でも役立つ救急法・応急手当て講習はダイビングスクールで受講できます。

Cカード協議会加盟
加盟教育機関一覧



新型コロナウイルス関連記事一覧がDAN JAPANのホームページに掲載されています。プログトップの医療関連・安全情報をご覧ください。



安全なダイビングのための セーフティガイド



Cカード協議会

レジャーダイビング認定カード普及協議会
Recreational diving certification card promotion council



Cカードとは ...

Cカードは、レクリエーション・スクーバダイビングに関して「定められた知識と技術（指導基準）」を、ある「特定の時期」に、ある「特定の場所」で、習得したことを証明する認定証です。ですからCカードは取得した時点から、将来にわたって知識や技術を保証しているものではありません。

認定ダイバーになったら ダイビングで守るべき基本ルール

コース受講時に経験した海況より良好なコンディションでダイビングします。

可能な限り安全停止を行います。

潜水計画を立て、バディと共にダイビングします。

ダイビングに必要な健康状態を維持し、体調管理は自己の責任で行います。

初めて使う器材は、必ず指導を受けてから使います。

コース受講時に経験した最大深度の範囲でダイビングします。

しばらく間が空いてしまった場合や、自信を持ってダイビングできない場合は、自分の知識とスキルをリフレッシュしてからダイビングに参加します。



安全なダイビングのために認定ダイバーがすべきこと

同じダイブサイトであっても、天候や水温、透明度などさまざまな外的要因があり毎回同じ環境とは限りません。そのため講習に参加したときと異なる環境においては、その新たな環境にあわせた知識や能力を備えるためのトレーニングを追加で受けて、ダイビングの安全性を向上させる必要があります。ダイビングに必要な知識や能力については下記を参照ください。

ダイビングに必要な器材を正しく扱おう

ダイビングで安全性と楽しみを得るためには、ダイビング器材を正しく扱うことが必要です。使用する器材は、自分の体格や身体のサイズにあったものを使わないと不具合が生じます。例えば、顔の形状に合っていないマスクは浸水の可能性が高くなり、大きすぎるフィンでは脚力がついていけず足がつかず、バランスを崩すなど、さまざまな問題を引き起こしてしまいます。器材に関する正しい知識と取り扱い能力を身につけましょう。



バディ・システムを守ろう

水中世界で出会う手つかずの自然は、ダイビングの醍醐味です。その楽しみを分かち合う仲間がいれば、さらに楽しくなります。また、いざという時には、助けあい相談できる仲間が必要です。ダイビングの世界ではバディの存在は絶対なのです。バディ・システムの必要性を理解しましょう。



潜水計画を立て、しっかり守ろう

限りある空気、道しるべのない水中を安全に楽しむためには、事前のダイビング計画と、それにのっとったダイビングを実行することが鉄則です。また地上と違って水圧の影響を受ける水中では、意識的に自分の行動を調整してコントロールしないと、リスクを背負うことになります。例えば、ダイビングの時間は、潜る深度により制限されます。浮上する時も浮上速度に制限があります。しかしこれらのことについての正しい知識があれば、リスクは簡単に回避できます。情報を得て安全で余裕のある計画を心がけましょう。



その他できなければならないこと

- ・ ダイビングの楽しみ方や目的を決められる
- ・ 水面・水中で基本的なナビゲーションができる
- ・ 自分自身の緊急事態に対応できる
- ・ バディのトラブルをアシストできる
- ・ ログブックに記録を残せる
- ・ 海洋環境の保護に配慮する



認定ダイバーになったら、ダイビングに行くときにCカードとログブック忘れずに持参しましょう



Cカード協議会ホームページで詳細を確認

「認定ダイバーができること」(<https://c-card.org/archives/129>)
について詳細が掲載されています。ぜひご覧ください

